ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить

июнь 2005 / №12 (38)

Maggi КУЛИНАРНАЯ студия










www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948



тема конкурса – блюда из овощей

Дорогие друзья!

Вы, конечно, уже попробовали первую в этом году клубнику, черешню и абрикосы. Надеемся, вы не забыли загадать желание. Еще мы очень надеемся, что этим летом будет богатый урожай, которого хватит и на пироги, и на изысканные десерты, и на варенье с компотами. А уж оригинальными рецептами мы вас обеспечим.

Но, увлекшись выпечкой пирогов и консервированием, не забудьте, что «Школа гастронома» продолжает проводить конкурс рецептов для микроволновой печи. Лучшие из них будут опубликованы в ближайших номерах журнала, а победителя конкурса по итогам года ждет микроволновая печь фирмы Samsung.

Ждем ваших писем и желаем успехов.

Ваша редакция









содержание

Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ».
Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

пищевая ценность 1 порции

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **378 ккал**

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 27 г

* **полезный совет**



салаты-пасты

тарамосалата

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **445,8 ккал**

белки – 11,6 г, жиры – 33,4 г, углеводы – 24,7 г

Что нужно:

1 кг картофеля
200 г икры любой рыбы
200 мл оливкового масла
сок 2 лимонов
2 зубчика чеснока

зеленый салат

Время приготовления: **10 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **118,8 ккал**

белки – 0,9 г, жиры – 11,4 г, углеводы – 3,1 г

Что нужно:

1 кочан салата айсберг
по 1 пучку петрушки и укропа
1 яблоко
50 г маслин без косточек
оливковое масло

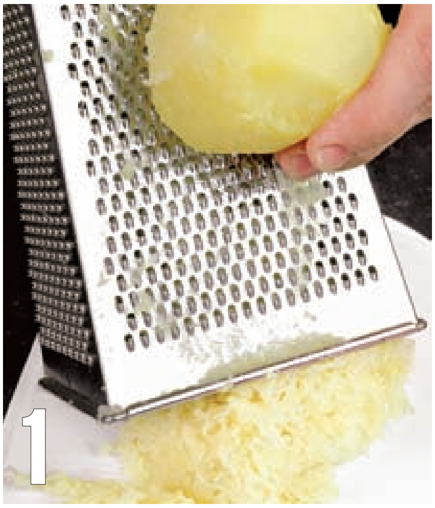
из сладких перцев

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **220,7 ккал**

белки – 1,2 г, жиры – 22,0 г, углеводы – 4,4 г

Что нужно:

4 сладких перца
2 помидора
1 луковица
150 мл оливкового масла
сок 1 лимона,
зелень, соль, перец по вкусу







Что делать:

Готовим тарамосалату.

1 Картофель вымыть, отварить, дать остыть, очистить от кожуры. Протереть через сито или натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, измельчить.

* **Вместо отварного картофеля в тарамосалату иногда кладется замоченный в молоке и отжатый черствый белый хлеб. Технология приготовления закуски та же.**

2 Взбить в блендере картофель вместе с чесноком и икрой, постепенно вливая масло и лимонный сок. Переложить тарамосалату в миску и поставить в холодильник на 30 мин.

Готовим салат из зелени, яблок и маслин.

3 Листья салата и зелень перебрать, вымыть, сложить в миску и обдать крутым кипятком. Протереть через сито или измельчить в блендере в однородную массу.

4 Яблоко вымыть, очистить от кожицы и натереть на мелкой терке, слегка отжать выделившийся сок. Маслины нарезать кружками. Смешать яблоко и маслины с протертой зеленью. Добавить оливковое масло по вкусу.
Если маслины недостаточно соленые, посолить.

Готовим салат из сладкого перца.

5 Разогреть духовку до 180 °С. Противень смазать маслом. Перцы и помидоры вымыть. Перцы разрезать пополам и удалить сердцевину. На помидорах сделать крестообразный надрез.
Лук очистить. Выложить овощи на противень, сбрызнуть маслом и запечь в духовке (20 мин.). Вынуть овощи из духовки, плотно накрыть фольгой и оставить на столе еще на 10 мин. После чего помидоры и перцы очистить от кожицы.

6 Зелень вымыть, обсушить и нашинковать. Протереть запеченные перцы, помидоры и лук через сито. Добавить зелень, сок лимона, масло, соль и перец. Перемешать и подать к столу. ■







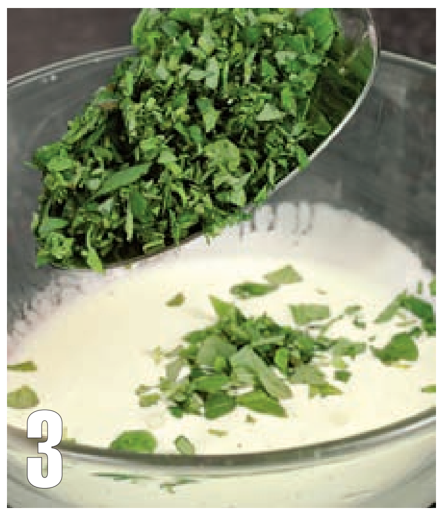
КСТАТИ

САЛАТЫ-ПАСТЫ – непременный компонент традиционного греческого стола мезе. Ассорти из 15–20 холодных и горячих блюд может быть мясным, рыбным и смешанным. Но в любом случае вначале подаются овощные салаты. К ним предлагают свежий хлеб или холодный, нарезанный кружками картофель, а также свежий или жареный козий сыр. Салаты-пасты просты, хорошо усваиваются и возбуждают аппетит. Их можно приготовить заранее и хранить в холодильнике.









салат | крабовый

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **299,1 ккал**

белки – 11,1 г, жиры – 26,2 г, углеводы – 4,7 г

Что нужно:

1 кочан салата фризе
4 яйца
1 яблоко
100 г крабового мяса
3 ст. л. лимонного сока
125 г майонеза
соль, перец
4 веточки орегано

Что делать:

1 Удалить из крабового мяса хитиновые пластины так, чтобы само мясо при этом не распалось на отдельные волокна.

2 Салат фризе разобрать на листья, вымыть, обсушить. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать вдоль на 4 части. Яблоко нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока. Крабовое мясо нарезать кусочками длиной 2,5–3 см.

3 Орегано вымыть, измельчить, смешать с оставшимся лимонным соком и майонезом. Посолить, поперчить по вкусу.

В салатницу уложить листья салата, сверху положить крабы, яйца и яблоко. Полить заправкой.

наш совет

Для приготовления этого салата также подходят крабовые палочки или креветки. В заправку можно добавить кресс-салат или зелень петрушки.



салат | клубничный

Время приготовления: **10 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **205,5 ккал**

белки – 5,7 г, жиры – 3,7 г,
углеводы – 37,3 г



1

Что нужно:

8 ягод клубники
1 яблоко
0,5 маленького кабачка
2 небольших огурца
200 г натурального йогурта



2

*** Фруктовые салаты, как правило, считаются десертными. Это блюдо, несмотря на то что в его составе есть клубника, можно подавать в начале обеда.**
Все его компоненты возбуждают аппетит и оставляют приятное освежающее послевкусие.

Что делать:

1 Кабачок, яблоко, огурцы и клубнику вымыть, обсушить. Кабачок и огурцы нарезать тонкими кружками, а затем поделить на 4 части. Яблоко нарезать секторами. Отложить 2 ягоды клубники, остальные разрезать кружками или пластинами.

2 Отложенные ягоды размять толкушкой или вилкой, смешать с йогуртом. Сложить все ингредиенты в миску, заправить йогуртом и перемешать.

*** Этот салат можно заправить готовым клубничным йогуртом или йогуртом с добавлением других фруктов, например персиков.**

Перед подачей украсить молодыми листиками клубники.



СУП из молодого горошка с мятой

Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **231,7 ккал**

белки – 8,2 г, жиры – 11,6 г,
углеводы – 23,6 г



Что нужно:

2 ч. л. СУПЕР ЗОЛОТОГО® куриного бульона МАГГИ® в гранулах
1 луковица
1 средняя картофелина
3 ст. л. сливочного масла
3,5 стакана молодого горошка
3 ст. л. зелени петрушки
3 ст. л. зелени мяты
50 мл сливок жирностью 20%
0,5 ч. л. черного молотого перца
соль по вкусу





Что делать:

1 Вскипятить в сотейнике 1 л воды. Всыпать 2 ч. л. СУПЕР ЗОЛОТОГО® куриного бульона МАГГИ®, размешать до полного растворения гранул и снять с огня.

2 Лук очистить, нашинковать. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками. В кастрюле растопить сливочное масло; всыпать лук и готовить 3 мин., пока он не станет мягким. Влить куриный бульон и сразу же положить картофель. Увеличить огонь до максимума, довести суп до кипения. Готовить на среднем огне 10 мин. под неплотно закрытой крышкой.

3 Горошек перебрать, выложить в дуршлаг и промыть теплой проточной водой. Петрушку и мяту вымыть, обсушить и очень мелко нарезать. Положить горох в кастрюлю с супом, готовить под крышкой 3 мин. Добавить зелень, размешать и снять кастрюлю с огня.

4 Перелить суп в блендер, размолоть в пюре. Вновь перелить суп в кастрюлю, поставить на средний огонь. Приправить солью и перцем, готовить 3 мин. Сливки взбить в пышную пену.

Разлить суп по тарелкам, заправить взбитыми сливками.

* **Можно подать с пшеничными или ржаными сухариками.**





суп-капучино из молодого горошка

Что нужно:

1 картофелина
2 луковицы
2 ст. л. сливочного масла
1 л овощного бульона
1 пучок петрушки
500 г молодого горошка
200 г сметаны
1 ст. л. лимонного сока

Для крутонов:

100 г белого хлеба
1 ст. л. сливочного масла
0,5 ч. л. смеси молотых сушеных трав
соль

Что делать:

1. Картофель почистить и порезать крупными кубиками. Лук очистить и измельчить. В кастрюле растопить масло и слегка обжарить в нем картофель и лук. Влить бульон, довести до кипения и варить под крышкой 15 мин.
2. Петрушку крупно порубить. Горошек промыть, обсушить. Две трети горошка и рубленую зелень ввести в суп. Проварить 5 мин., затем с помощью блендера превратить в пюре.
3. Сметану вместе с оставшимся горошком добавить в суп и еще раз прокипятить. Приправить солью, перцем и лимонным соком.
4. Приготовить крутоны: хлеб порезать мелкими кубиками, подрумянить на сковороде. Затем добавить масло и обжарить до золотисто-коричневого цвета. Приправить сушеной зеленью, посолить.
Разлить суп по тарелкам, посыпать крутонами.





Свинина | с фенхелем



Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **920,4 ккал**

белки – 36,2 г, жиры – 83,4 г,
углеводы – 6,2 г

Что нужно:

3 ст. л. растительного масла
1 большая головка фенхеля
2 большие луковицы
2 зубчика чеснока
1 кг филе свинины
0,5 стакана сухого белого вина
0,5 стакана жирных сливок
белый перец







Что делать:

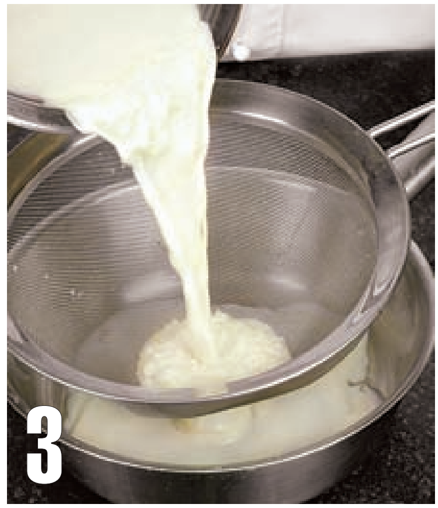
1 Свинину нарезать кусками толщиной 1 см и отбить. Натереть солью и перцем, смазать растительным маслом. Накрыть пленкой и оставить на 10 мин.

2 Фенхель очистить от верхних слоев, разрезать пополам. Половину нарезать тонкими пластинками и отложить. Оставшуюся часть фенхеля нарезать тонкими дольками. Лук и чеснок очистить, мелко порубить.
Разогреть в сотейнике 2 ст. л. растительного масла. Положить в сотейник нарезанный дольками фенхель и лук, готовить на среднем огне, периодически помешивая, 20 мин. Добавить чеснок и готовить еще 5 мин. Посолить, поперчить по вкусу.

3 Влить вино, готовить 2 мин. Добавить сливки. Уваривать, постоянно помешивая, пока соус не загустеет. Перемешать. Протереть соус через сито.

4 Разогреть духовку до 220 °С. В большой сковороде разогреть оставшееся масло. Куски свинины обжаривать по 2,5 мин. с каждой стороны. Переложить свинину на противень (сок оставить в сковороде), поставить в духовку и запекать 10 мин. В сковороду, в которой обжаривалась свинина, положить нарезанный пластинками фенхель и обжаривать его по 2 мин. с каждой стороны.

Разложить по тарелкам свинину и фенхель, полить соусом.





*** Пряно-ароматическое растение ФЕНХЕЛЬ активно используется в средиземноморской, китайской и скандинавской кухне. Свежие листья фенхеля добавляют в салаты, супы и соусы. Соцветия применяют при консервировании для ароматизации огурцов, томатов и кабачков. Из стеблей готовят гарниры для мясных и рыбных блюд.**

КСТАТИ



Надземная часть фенхеля очень полезна. Листья и плоды содержат аскорбиновую кислоту, каротин и целый набор витаминов. Фенхель – признанное народное лекарственное средство. Отваром семян фенхеля промывают воспалившиеся глаза и кожу. С его помощью лечат кашель, бессонницу, боли в желудке. Экстракт фенхеля входит в состав многих грудных и успокоительных лекарственных средств.



печень | куриная «форрестер»

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **695,3 ккал**

белки – 51,3 г, жиры – 42,4 г, углеводы – 27,1 г



Что нужно:

900 г куриной печени
1 стакан муки
1 ч. л. молотой паприки
6 ст. л. растительного масла
12 шампиньонов или белых грибов
1 луковица
1 зубчик чеснока
2 ст. л. оливкового масла
0,5 стакана белого сухого вина
0,5 ч. л. семян фенхеля
1 помидор
соль, перец по вкусу







Что делать:

* **Все ингредиенты этого блюда обжариваются очень быстро и по отдельности, поэтому их нужно подготовить заранее. Так же как и посуду, в которую вы будете их перекладывать.**

1 Грибы вымыть, обсушить и крупно нарезать. Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, нашинковать.
Удалить из печени соединительные пленки. Сложить печень в дуршлаг, промыть, выложить на бумажные салфетки, дать как следует обсохнуть. Смешать в миске муку с паприкой. Обвалять в смеси куски печени, отставить.

2 Разогреть в сотейнике 3 ст. л. растительного и 1 ст. л. сливочного масла. Обжаривать грибы 1 мин. Переложить шумовкой в другую посуду.

3 Добавить в этот же сотейник оставшееся растительное и сливочное масло. Обжаривать лук и чеснок 2 мин. Не снимая сотейник с огня, переложить лук с чесноком в посуду с грибами.

4 Положить в сотейник печень. Жарить, постоянно помешивая, 5 мин., при необходимости добавить растительное масло. Переложить печень в чистую миску. Сотейник оставить на огне.

* **Чтобы печень получилась сочной и мягкой, ее нужно обжаривать маленькими порциями на очень горячей сковороде в большом количестве масла.**

5 Влить в сотейник вино, добавить семена фенхеля. Уварить соус (5 мин.).

6 Вернуть в сотейник с соусом грибы, лук с чесноком и печень, посолить, поперчить, перемешать. Готовить 5 мин. Помидор вымыть, обдать кипятком и снять кожицу, мякоть нарезать крупными кубиками.

Добавить в готовое блюдо, перемешать и сразу же подать к столу.

* **На гарнир можно обжарить рис или сделать картофельное пюре.** ■







наш совет

**Чтобы куриная печень не потеряла свой сливочный вкус, готовят ее очень быстро. Пережаренная, она становится жесткой и сухой.
Для приготовления печенки в сметанном соусе ее надо сначала быстро обжарить до золотистой корочки, а потом добавить сметану и потушить на небольшом огне.
Печенка идеально сочетается с грибами, особенно с шампиньонами, белыми и лисичками.
Теплые салаты из куриной печенки и грибов просты в приготовлении и очень вкусны.**



каннелоне | с рыбным фаршем и овощным соусом

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **443,7 ккал**

белки – 42,0 г, жиры – 20,6 г,
углеводы – 22,5 г

Что нужно:

8 готовых каннелоне
по 200 г филе без кожи трех сортов рыбы
200 г очищенных креветок
1 луковица
1 морковка
соль, перец
50 г тертого твердого сыра

Для соуса:

20 г оливкового масла
20 г сливочного масла
1 зубчик чеснока
10 помидоров черри
150 мл сливок жирностью 20%
40 г коньяка
0,5 ч. л. тимьяна

КАННЕЛОНЕ – одна из разновидностей итальянской пасты. Это трубочки длиной 7–8 см и диаметром 4 см. Их отваривают, фаршируют, причем начинки могут быть самыми разными, и затем запекают в духовке.

Что делать:



1 Приготовить начинку.
Лук и морковь очистить, крупно нарезать и пропустить через мясорубку. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла, обжарить в нем лук и морковь до готовности, 3 мин. Переложить овощи в миску, дать остыть.



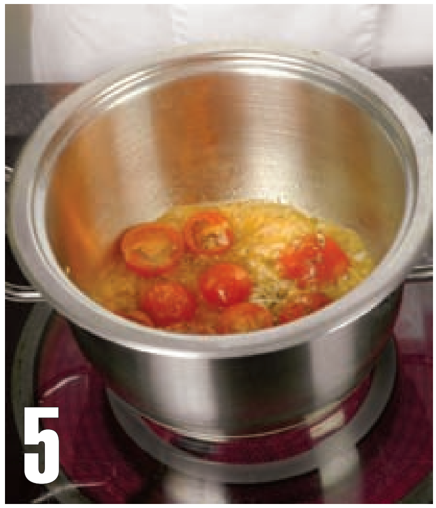
2 Рыбу вымыть, с креветок снять панцирь. Измельчить рыбу и креветки в кухонном комбайне или мелко порубить ножом. Добавить к обжаренным овощам, посолить, поперчить и тщательно перемешать.



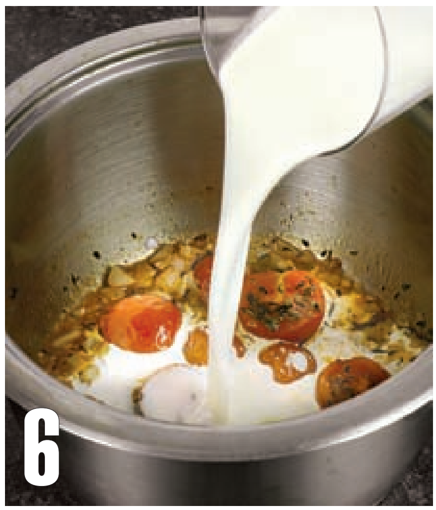
3 В широкой кастрюле вскипятить воду. Как только она закипит, добавить соль из расчета 1 ст. л. на 4 л воды. Варить каннелоне небольшими порциями до полуготовности, по 2 мин. каждую порцию, и сразу перекладывать в холодную воду. Через минуту вынуть каннелоне из холодной воды и положить сохнуть на бумажные салфетки.



4 Разогреть духовку до 200 °С. Противень смазать растительным маслом. Приготовленный фарш положить в кулинарный мешок, с его помощью наполнить каннелоне. Поместить их на противень, посыпать тертым сыром и запекать 8 мин.



5 Приготовить соус.
Чеснок очистить и нашинковать. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Разогреть в сотейнике растительное и сливочное масло, обжарить чеснок и помидоры, 3 мин.



6 Уменьшить огонь до среднего. Влить в сотейник коньяк, затем сливки, посолить, поперчить, проварить соус, постоянно помешивая, 5 мин.

Каннелоне вынуть из духовки, переложить на блюдо, полить соусом и подать к столу. ■

Кстати



Каннелоне можно приготовить самим: замесить тесто для домашней лапши, раскатать его в тонкий пласт, нарезать квадратами 7х7 см, отварить. Затем положить начинку и свернуть квадраты в трубочки.
Рецепт приготовления домашней лапши вы найдете в «Школе гастронома», №10, 2005 г.

Школа кулинарного мастерства

Теперь, помимо традиционных двухдневных курсов по выходным, вы сможете посещать четырехчасовые мини-курсы в будние дни.

Уметь вкусно готовить сегодня модно. Знакомиться с новыми людьми всегда интересно. В Школе кулинарного мастерства можно не только многому научиться, но и приятно провести время. Это клуб единомышленников, где всегда рады встрече с друзьями. Занятия в нашей школе – это настоящее удовольствие и отличный отдых.



двухдневный курс

12 часов (2 занятия по 6 часов). Стоимость курса: 260 у.е.

июнь

• 25–26

• группа 1
домашняя выпечка и десерты

• группа 2
блюда из рыбы и морепродуктов

четырехчасовой мини-курс

Стоимость курса: 75 у.е.

июнь

Вторник • 28 — *итальянская кухня*

Четверг • 30 — *быстрые рецепты*

июль

Утро с 11.00 до 15.00.
Вечер с 18.00 до 22.00

Вторник • 5, 12, 19, 26
• утро
средиземноморская кухня
• вечер
десерты и выпечка

Среда • 6, 13, 20, 27
• утро
блюда из рыбы и морепродуктов
• вечер
быстрые рецепты

Четверг • 7, 14, 21, 28
• утро
японская кухня
• вечер
десерты и выпечка

г. Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.
Телефон для справок: 725-10-70.
Информацию о Школе кулинарного мастерства вы можете получить на сайте **www.gastromag.ru**



Maggi®

КУЛИНАРНАЯ студия

Думаете, что приготовить сегодня?



Бесплатная Горячая линия 8-800-200-7272 www.maggi.ru



сезон ОВОЩЕЙ

Лето – это дача, а дача – это, в первую очередь, свежие овощи. Помидоры и огурцы, кабачки и капуста, лук и петрушка. Море пользы и вкуса площадью шесть соток! Пока новый урожай овощей зреет под лучами солнца, уделите несколько минут полезным советам от Кулинарной студии МАГГИ®, подобранным специально к овощному сезону.

Картофель:

- У Вас получится аппетитная корочка, если перед жаркой нарезанный картофель подержать несколько минут в горячей воде, обсушить и положить на горячую сковороду. Солить картошку следует после того, как она подрумянится.
- Чтобы печеный картофель не трескался, чистые клубни надо наколоть вилкой, а затем уже ставить в духовку.
- Чтобы кожица картофеля "в мундире" не лопалась, нужно добавить в воду несколько капель уксуса.
- Молодой картофель легче чистится, если его предварительно подержать 10-15 минут в холодной соленой воде.
- Чтобы тертый картофель, приготовленный для оладий, не темнел, следует влить в него немного теплого молока или же опустить его на 1-2 минуты в кипящую воду, перед тем как тереть.
- Чтобы при приготовлении картофеля уменьшить потери витамина С, в кастрюлю надо положить зубчик чеснока или немного растительного масла.

Репчатый лук:

- Разрезанная луковица не засохнет, если ее положить срезом вниз в блюдце с солью.
- Если Вы хотите, чтобы лук красиво подрумянился, добавьте в масло при обжарке маленькую щепотку сахарного песка.

Свекла:

- Свеклу можно отварить быстрее, если, проварив ее 40 минут (вместо традиционных 2-х часов), сразу же поместить в холодную воду и дать остыть.
- При длительной варке и тушении свекла из темно-красной становится буро-желтой. Уксус, кислый квас или лимонная кислота помогают сохранить ее первоначальный цвет.





крем-суп

с крокетами из брокколи

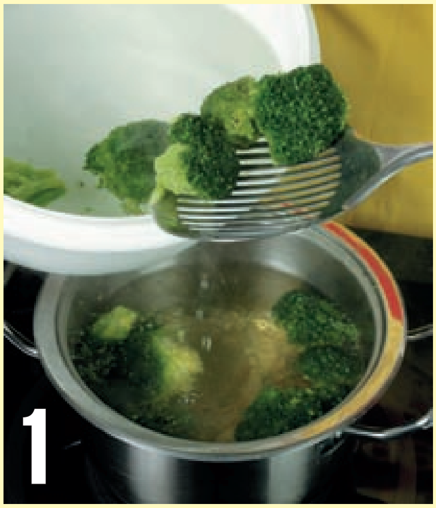
Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **564,7 ккал**

белки – 26,0 г, жиры – 37,3 г, углеводы – 29,8 г

Что нужно:

3 ч. л. СУПЕР ЗОЛОТОГО® КУРИНОГО бульона МАГГИ® в гранулах
1 филе куриной грудки
100 г брокколи (соцветия)
70 г тертого сыра пармезан
1 яйцо
1 морковка
5–6 ст. л. муки
200 мл сливок жирностью 10%
100 г сливочного масла
мускатный орех по вкусу







Что делать:

1 Из филе куриной грудки приготовить фарш. Отварить соцветия брокколи в подсоленной воде так, чтобы они не потеряли цвет. Остудить в холодной воде и протереть до консистенции пюре.

2 Соединить куриный фарш и пюре из брокколи, добавить тертый сыр, сырое яйцо, 3–4 ст. л. муки. Сформировать из полученной массы крокеты.

3 Приготовить 1,5 л СУПЕР ЗОЛОТОГО® КУРИНОГО бульона МАГГИ® и отваривать в нем крокеты в течение 5 мин. Бульон процедить и отставить. Приготовить мучную пассеровку: обжарить 2 ст. л. муки в сливочном масле.

4 В процеженный бульон добавить сливки и мучную пассеровку, перемешать до получения однородной массы и довести до кипения. Разлить суп по тарелкам, выложить крокеты и украсить зеленью укропа.



СОВЕТ ОТ МАГГИ

При желании крокеты можно предварительно обжарить на 1 ст. л. растительного масла (2–3 мин.). При этом время приготовления уменьшится до 3 мин.

перец

фаршированный перловкой

Время приготовления: **1 час 40 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **391,6 ккал**

белки – 17,2 г, жиры – 15,9 г, углеводы – 43,9 г

Что нужно:

2 ч. л. СУПЕР ЗОЛОТОГО® КУРИНОГО бульона МАГГИ® в гранулах
6 шт. сладкого перца
170 г перловой крупы
1 луковица
3 морковки
170 г тертого острого сыра
800 г томатов, консервированных в собственном соку
1 пучок зелени петрушки
2 ст. л. растительного масла



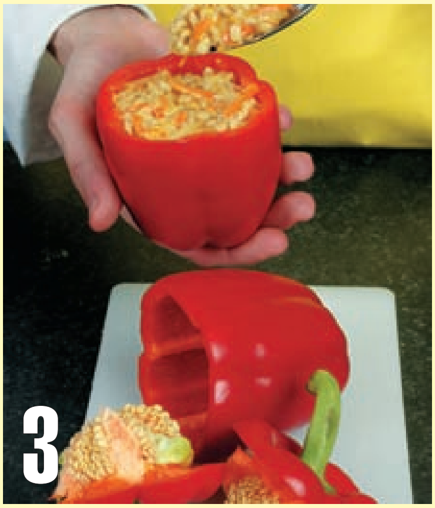
СОВЕТ ОТ МАГГИ

Вместо томатного соуса можно использовать 2 упаковки МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЯ – смеси для макарон в томатно-мясном соусе болонез, разведенной в 750 мл воды (далее готовить по рецепту).

Товар сертифицирован









Что делать:

1 Развести 2 ч. л. СУПЕР ЗОЛОТОГО® КУРИНОГО бульона МАГГИ® в 3,5 стакана горячей воды. Залить приготовленным бульоном промытую перловую крупу и варить под крышкой на медленном огне до тех пор, пока вся жидкость не впитается.

2 Спассеровать мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. Перемешать перловку с пассерованными овощами, тертым сыром и нарезанной зеленью петрушки.

3 Срезать верхушки у перцев, аккуратно вычистить семена и начинить их полученной перловой смесью.

4 Приготовить соус: прокрутить помидоры через мясорубку, развести томатным соком и вылить в форму для запекания.
Выложить фаршированный перец в томатный соус и запекать в разогретой до 180 °С духовке около часа. Перед подачей накрыть срезанными верхушками. ■




Больше куриного вкуса в гранулах!
Насыщенный вкус
Maggi®
Супер Золотой
Куриный бульон
75г на 7,5 литров
Вы удивитесь, как много куриного вкуса в гранулах СУПЕР ЗОЛОТОГО® бульона МАГГИ®! Благодаря им бульон станет еще насыщеннее и вкуснее. Гранулы моментально растворяются и подходят как для супа, так и для вторых блюд. А кусочки зелени и овощей сделают вкус Ваших блюд еще богаче.
Товар сертифицирован









паста | с цуккини

Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **411,0 ккал**

белки – 11,0 г, жиры – 13,3 г,
углеводы – 61,8 г

Что нужно:

500 г лапши
2 луковицы
60 г очищенных грецких орехов
1 ч. л. растительного масла
200 г сметаны
1 кабачок
зелень петрушки
соль по вкусу

Что делать:

1 Петрушку мелко нарезать. Лук нарезать крупными кусками и измельчить в блендере вместе с орехами. Разогреть в сотейнике масло, выложить луково-ореховую смесь, добавить сметану и тушить 6 мин. Снять с огня. Добавить измельченную зелень петрушки. Посолить по вкусу, перемешать. Оставить в тепле до подачи на стол.

2 Кабачок вымыть, ножом для чистки овощей нарезать длинными широкими лентами.

3 Сварить лапшу. За 2 мин. до готовности добавить кабачок. Откинуть на дуршлаг.

Залить горячим соусом и сразу же подать к столу.

наш совет

Чтобы придать блюду аромат пряных трав, вместо соли добавьте в соус 1 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ® с хмели-сунели.





шарики из капустных листьев



Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **52,0 ккал**

белки – 2,1 г, жиры – 1,8 г,
углеводы – 6,8 г



Что нужно:

1 кочан молодой капусты
1 луковица
1 красный сладкий перец
1 зеленый сладкий перец
1 морковка
1 пучок кинзы или петрушки
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Капустные шарики лучше готовить из молодой белокочанной капусты. Ее листья очень нежные и эластичные – они могут принять любую форму. Капусту вымыть, удалить верхние листья. Кочерыжку вырезать.

2 В большой кастрюле вскипятить 4 л воды, немного подсолить. Опустить капусту и варить, пока листья не начнут отделяться от кочана. Доставать их из кипятка шумовкой и сразу же опускать в миску с холодной водой. Когда листьев будет 12, выложить их на бумажные салфетки, дать обсохнуть. Оставшуюся в кастрюле капусту проварить еще 6 мин., отбросить на дуршлаг, дать стечь всей воде, затем порубить ножом и выложить в миску.

3 Лук и морковь очистить, нарезать соломкой. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Мякоть нарезать так же, как лук и морковь. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем овощи (4 мин.), добавить к измельченной капусте, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

* **Начинку шариков можно разнообразить, добавив слегка недоваренный рис или другие овощи, например помидоры, кабачки, фасоль.**

4 На каждом из отложенных листьев вырезать утолщения, сделав v-образный надрез. Выложить капустный лист на влажную полотняную салфетку. В центр листа положить 1,5–2 ст. л. начинки, завернуть края к центру.

5 Приподнять концы салфетки и очень туго их скрутить. Капустный лист с начинкой должен приобрести форму шара и стать упругим. Развернуть салфетку и вынуть шарик. Так же сформировать остальные капустные шарики.

6 В широкой кастрюле вскипятить воду. Шарики сложить в емкость чуть меньшего диаметра и поставить на кастрюлю с кипящей водой, накрыть крышкой. Готовить на паровой бане 10–12 мин.

Подавать со сметаной. ■







КСТАТИ

Несомненным достоинством капусты является то, что большинство ее сортов доступны в течение всего года. Правда, молодая белокочанная бывает только в начале лета. Ее нежные листья не подходят для соления или квашения. Зато из них могут получиться очень вкусные и полезные блюда. Даже если вы просто отварите нашинкованную капусту в небольшом количестве молока и присыплете сухариками.





корзиночки | с черешней



Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **359,5 ккал**

белки – 12,8 г, жиры – 18,8 г,
углеводы – 34,7 г

Что нужно:

Для теста:

1 стакан муки
100 г сливочного масла
2 ст. л. сахара
3 ст. л. сметаны
2 яйца
щепотка соли

Для начинки:

250 г творога
2 ст. л. сахара
600 г черешни
7 г желатина







Что делать:

1 Формочки для выпечки корзинок заранее поставить в холодильник. Черешню перебрать, вымыть и обсушить. Удалить плодоножки и вынуть косточки. Это можно сделать с помощью специальных приспособлений, продающихся в хозяйственных магазинах, или шпильки, делая небольшой надрез на ягоде.

2 Муку просеять вместе с солью. Сливочное масло, нарезанное кубиками, рубить широким ножом вместе с мукой до тех пор, пока смесь не будет напоминать крупные крошки хлеба.

3 Отделить белки от желтков. Белки поставить в холодильник.
Желтки влить в миску со смесью масла и муки, добавить сметану и сахар, быстро вымесить тесто. Вымешивать, пока оно не станет абсолютно гладким и эластичным. Накрыть пищевой пленкой, поставить в холодильник на 30 мин.

4 Разогреть духовку до 200 °С. Формочки достать из холодильника.
Положить в каждую по небольшому кусочку теста и руками распределить его по всей поверхности, включая бортики. Толщина теста должна быть примерно 3 мм. Поставить формочки на противень, поместить его в духовку. Выпекать 10 мин. Вынуть противень из духовки, поставить на мокрое полотенце, сверху накрыть сухим. Дать корзиночкам остыть, после чего вынуть их из форм.

5 Желатин замочить в 4 ст. л. теплой кипяченой воды. Когда он набухнет, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня.
Миксером взбить творог с сахаром. Белки достать из холодильника, взбить до пышной пены. Осторожно ввести белки в творог, перемешать. Разделить творожный крем на две части.

6 Одну часть крема разложить на дно каждой корзиночки слоем 0,5 см. Сверху поместить ягоды черешни. Залить небольшим количеством желатина. Положить второй слой крема, а затем ягоды. Смазать ягоды желатином, поставить пирожные в холодильник на 30 мин. ■







КСТАТИ



Сладкие плоды черешни с плотной мякотью обладают редким для ягод свойством – они способны утолять голод. Кроме того, черешня стимулирует ферментативную активность организма, укрепляет сосуды и помогает при ревматических заболеваниях. В отличие от вишни черешня не имеет ярко выраженного вкуса и поэтому хорошо сочетается с другими ягодами и фруктами.



Едим Дома

торт «земляничный лес»

Рецепт Юлии Высоцкой

Время приготовления: **1 час 50 мин.**
Порций: **12**
1 порция: **491,2 ккал**

белки – 6,9 г, жиры – 35,0 г, углеводы – 37,1 г



Что нужно:

125 г сливочного масла
175 г миндаля
70 г муки
5 яиц
225 г сахарной пудры
1,5 кг клубники

Для крема:

1 л жирных сливок
150 г сахарной пудры
150 мл коньяка
2–3 капли ванильной эссенции







Что делать:

1 В кастрюле вскипятить воду. Опустить миндаль в кипяток на 2 мин. Откинуть на дуршлаг, дать немного остыть, снять кожицу. Обжаривать миндаль на сухой раскаленной сковороде, постоянно помешивая, 3 мин., затем измельчить в блендере в довольно мелкую крошку.
Сливочное масло растопить в сотейнике, не доводя до кипения.
Отделить белки от желтков.
Белки взбить миксером со щепоткой соли и половиной сахарной пудры. Продолжая взбивать на маленькой скорости, добавить миндаль.

2 Осторожно влить в белковую массу растопленное масло, добавить оставшуюся сахарную пудру и муку. Взбивать миксером еще 2 мин. на самой маленькой скорости.

3 Разогреть духовку до 120 °С. Круглую форму застелить промасленным листом пергамента, налить тесто на дно очень тонким слоем. Поставить в духовку и выпекать 40 мин. Таким же образом выпечь еще 2 коржа.

* **Можно положить на противень три промасленных пергаментных круга. Аккуратно вылить на них тесто и испечь 2 коржа сразу.**

4 Пока выпекаются коржи, приготовить крем. Взбить сливки с сахарной пудрой. Продолжая взбивать, добавить ванильную эссенцию и коньяк. Клубнику вымыть, обсушить. Часть ягод отложить для украшения торта, а остальные разрезать вдоль на 4 части.

5 Готовые коржи вынуть из духовки и остудить. Первый корж перевернуть на блюдо и осторожно снять пергамент. Выложить слой взбитых сливок, сверху – слой нарезанной клубники. Перевернуть второй корж и снять с него пергамент. Положить сливки и клубнику.

6 Перевернуть на торт третий корж, снять пергамент. Выложить слой сливок и украсить целой или разрезанной пополам клубникой.
Поставить торт в холодильник минимум на 30 мин. ■







КСТАТИ



КЛУБНИКА – ягода нежная. Поэтому мыть ее надо очень аккуратно. От большого количества воды клубника размокает и теряет часть своего неповторимого вкуса и аромата.
Листики вокруг плодоножки отрывают в самый последний момент, поскольку без них ягоды начинают очень быстро портиться.



шарлотки | фруктовые

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **351,7 ккал**

белки – 4,7 г, жиры – 18,8 г,
углеводы – 40,9 г



Что нужно:

0,5 кг абрикосов
50 г абрикосового ликера
2 ст. л. сахара
1 ст. л. меда
0,5 стакана сливок жирностью 30%
120 г сливочного масла
батон белого хлеба

Что делать:



1 Абрикосы вымыть и тщательно обсушить. Разрезать каждый плод пополам, удалить косточки. Нарезать половинки абрикосов крупными кусками, положить в сотейник, добавить ликер, сахар и мед. Поставить на средний огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Сразу же снять с огня, накрыть крышкой и оставить в теплом месте на 15 мин.



2 Заранее выбрать 6 небольших форм для выпечки. Это могут быть алюминиевые, тефлоновые, огнеупорные керамические или стеклянные формы. Главное, чтобы они были порционными. С хлеба срезать корку. Нарезать батон ломтиками толщиной 0,5 см. Из шести ломтиков вырезать круги диаметром, соответствующим диаметру дна формочек. Еще из шести – диаметром, соответствующим диаметру их верха. Оставшийся хлеб нарезать прямоугольниками, высота которых должна равняться высоте формочек.



3 Сливочное масло нагреть до комнатной температуры, добавить сливки и взбить венчиком. Хорошо промазать этой смесью подготовленные куски хлеба.



4 Застелить внутреннюю поверхность формочек листами промасленного пергамента. На дно каждой из них положить 6 кружков хлеба меньшего размера. Выложить стенки кусочками хлеба так, чтобы они заходили один на другой на 1 см. Прижать куски руками.



5 Разогреть духовку до 200 °С. Наполнить формочки абрикосовой начинкой, смазать верхний край сливочным маслом. Накрыть оставшимися кружками хлеба.



6 Поставить шарлотки в духовку и выпекать 25 мин. Вынуть из духовки, накрыть сухим полотенцем и дать постоять 5 мин. Затем аккуратно перевернуть на тарелку или сервировочное блюдо. Снять формочки.

Шарлотки можно подать как горячими, так и охлажденными. ■

КСТАТИ

Классической ШАРЛОТКОЙ называют горячее сладкое блюдо, приготовленное из хлеба и фруктовой начинки. Фруктовая и хлебная части шарлотки готовятся по отдельности, затем укладываются в специальную (обычно цилиндрическую) форму и запекаются непосредственно перед подачей к столу. Шарлотки могут быть порционными или в виде больших пирогов, разрезанных на куски. Обычно их подают со взбитыми сливками, мороженым, сливочным кремом или фруктовой подливой.



морсы | ягодные

Что нужно:

Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **5**
1 порция: **117,5 ккал**

белки – 0,1 г, жиры – 0 г,
углеводы – 29,2 г

Для морса из черники:

150 г черники
150 г сахара
1 л воды

Для морса из красной смородины:

150 г красной смородины
150 г сахара
1 л воды







морс из черники

Что делать:

1а Ягоды перебрать, тщательно промыть, выложить на бумажные салфетки и дать им обсохнуть. Пересыпать чернику в мелкое сито и протереть, собирая сок в миску.
Оставшуюся мезгу завернуть в несколько слоев марли и отжать сок.

1б Выложить мезгу в кастрюлю, залить горячей водой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего, варить 10 мин. Отвар процедить через сито или марлю.

1в Добавить в горячий отвар сахар, размешать до полного растворения. Дать остыть, влить отжатый сок.

* **Перед подачей на стол можно разбавить морс минеральной водой по вкусу. При необходимости добавить сахар.**

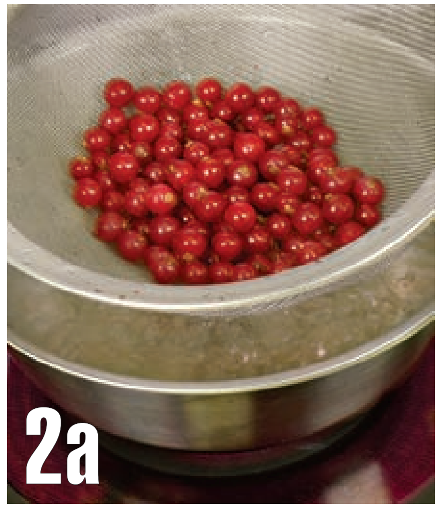
морс из красной смородины

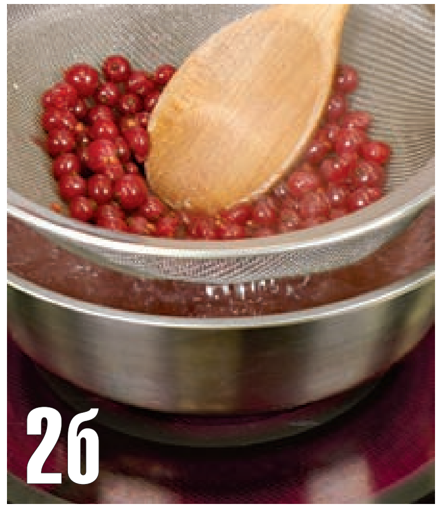
Что делать:

2а Ягоды смородины снять с веточек, перебрать, вымыть и дать обсохнуть. В широкой кастрюле вскипятить воду. Смородину положить в дуршлаг и опустить в кастрюлю таким образом, чтобы ягоды были покрыты водой. Не снимая кастрюлю с огня, прогреть ягоды в течение 2 мин.

2б Прогретые ягоды размять и протереть сквозь дуршлаг деревянной ложкой или пестиком.

2в Добавить в ягодный отвар сахар, довести до кипения, снять с огня и дать настояться 1–2 ч. ■







наш совет

Морсы можно приготовить из самых разных ягод и даже фруктов. Особенно насыщенные напитки получаются из сочных ягод – клюквы, черники, черной и красной смородины. Хороший морс можно сделать из вишни.

При приготовлении морсов ягоды подвергаются минимальной термической обработке, и в них сохраняется большинство полезных веществ. Например, витамин С, пектин и дубильные вещества, которыми так богата красная смородина.



джем

абрикосовый

Время приготовления: **1 час 25 мин.**
Порций: **10**
1 порция: **371,4 ккал**

белки – 0,8 г, жиры – 0,1 г,
углеводы – 91,8 г

Что нужно:

1 кг абрикосов
сахар

Что делать:

1 Абрикосы тщательно вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Сложить половинки абрикосов в широкую кастрюлю, влить 0,5 л холодной воды, поставить на сильный огонь и варить 10 мин., до размягчения.

2 Протереть абрикосы через мелкое сито, чтобы удалить кожицу. Полученную массу взвесить.

3 Перелить пюре в подходящую посуду. Добавить сахар из расчета 1 кг на 1 кг получившегося пюре. Поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и варить, периодически помешивая, пока масса не загустеет. Разлить в горячем виде по чистым банкам.







подписка

УЕЗЖАЕШЬ В ОТПУСК – ПОДПИШИСЬ НА ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ

Дорогие читатели! Вы можете подписаться на наши журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома» через редакцию.

Стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб.
Журнал выходит 1 раз в месяц. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 года. Оформив подписку до 15 числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Для Армении, Беларуси, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:
• стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 2,80 $

Для остальных стран
• стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 7,70 $

Стоимость одного журнала «Школа гастронома» – 30 руб.
Журнал выходит два раза в месяц. Стоимость подписки на один месяц 60 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 года. Оформив подписку на журнал до 15 числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Для Армении, Беларуси, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:
• стоимость одного номера журнала «Школа гастронома» – 1,50 $

Для остальных стран
• стоимость одного номера журнала «Школа гастронома» – 3,00 $



Также подписаться на журнал можно в любом отделении связи или через подписные агентства.

АПР: объединенный каталог «Пресса России»
44140, 44141 – Гастрономъ;
84584, 83273 – Школа гастронома

Роспечать: каталог агентства «Роспечать»
81150, 81158 – Гастрономъ;
83316, 83284 – Школа гастронома

МАП: каталог российской прессы
ПОЧТА РОССИИ
12598, 99378 – Гастрономъ;
12599, 11308 – Школа гастронома

Интер-почта-2003:
тел. (095) 500-0060 (по Москве)
(095) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

Вся пресса: тел. (095) 787-3445

Коммерсант-Челябинск: тел. (3512) 60-7135

Обновление: г. Сергиев Посад,
тел. (254) 6-0983

ЧП Мостовщикова С.М.:
г. Тюмень, тел. (3452) 25-0036

Подписное агентство KSS:
г. Киев, тел. (044) 270-6220
30850 – Гастрономъ;
34035 – Школа гастронома

Подписаться на наши журналы очень просто.

1. Заполните квитанцию. Укажите Ф.И.О., адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, ваш контактный телефон.

2. Поставьте отметку на выбранном варианте.

3. Отметьте крестиком номера журналов в квитанции.

4. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ. Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр.1, или по факсу: (095) 725-1074.

В случае неполной информации в квитанции мы будет ориентироваться на уплаченную вами сумму.

В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.

Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.

Вы также можете оформить подписку на наши журналы и в других странах.

Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.

Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn». Acc. №40702840538040205252 with Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM

Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia

Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N, Acc.890-0057-610

Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Извещение

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) — (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ____________________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) — (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ____________________ руб. ________ коп.

Кассир

анонс





закуски	салат из молодого картофеля
супы	ботвинья
основы	паэлья
рыба	семга на гриле
овощи	овощные оладьи
выпечка	панна котта
напитки	ягодный крюшон

■ **следующий номер выйдет 4 июля**



С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   2005 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

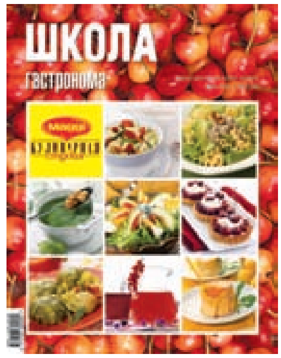
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   2005 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№12 (38), июнь 2005

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
веб-редактор Юлия Товбина
корректор Любовь Никифорова
над номером работали Сергей Приходько
повар-консультант Константин Жук
исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова тел.: 725-1071
Отдел маркетинга: Евгений Матяш, Анна Мельникова тел.: 725-1070
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам) тел.: 725-1070
Подписка: Ольга Никулушкина тел.: 792-5562
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 211 000
Цена свободная
Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.